

## **Thema: Gesundheitsförderung auf der Baustelle der Firma Locher AG**

Quelle: Zeitung «Der Bund», 16.2.2002

# **Wenn harte Kerle sich plötzlich um ihre Gesundheit kümmern dürfen**

**Bauarbeiter verrichten bei jeder Witterung ihre harte Arbeit. Kein Wunder, dass nur jeder zweite die Pensionierung gesund erlebt. Hans Peter Züger, Polier bei der Locher AG, gibt erfolgreich Gegensteuer. Seit er mit seinen Arbeitern täglich Entspannungsübungen macht, haben sich Unfälle und Krankheiten drastisch vermindert.**

Interview: Mathias Morgenthaler

### **Herr Züger, 43 Prozent aller Bauarbeiter werden vor dem 65. Lebensjahr invalid oder erleben die Pensionierung gar nicht. Wie geht es Ihnen im 52. Lebensjahr?**

Hans Peter Züger: Ich fühle mich sehr gut, aber Sie dürfen nicht vergessen, dass ich als Polier zum Kader gehöre und nicht den gleichen Strapazen ausgesetzt bin wie die Arbeiter. Vor 15 Jahren litt ich unter extremen Rückenbeschwerden, das ging soweit, dass ich am Morgen kaum noch aufstehen und ein paar Schritte tun konnte. Ich dachte damals automatisch, das rühre von der ungesunden Körperhaltung her. Dann merkte ich, dass ich immer dann massive Schmerzen hatte, wenn ich auf einer neuen Baustelle beginnen musste. Die Beschwerden hatten offenbar zu einem wesentlichen Teil mit dem Stress zu tun, den die neue Situation bei mir verursachte; und der Rücken war offenbar mein heikler Punkt.

### **Weshalb haben Bauarbeiter derart schlechte Aussichten, die Phase der Berufstätigkeit gesund zu überstehen?**

Sie sind täglich während bis zu zehn Stunden dem Lärm und der Witterung ausgesetzt. Sie atmen Staub ein und beanspruchen Muskeln und Gelenke oft in einem höchst ungesunden Mass. Wegen des grossen Zeitdrucks arbeiten viele auch am Samstag. Dadurch, dass sie sich während bis zu 60 Stunden andauernd in der Gefahrenzone am Limit bewegen, ist die Unfall- und Krankheitsgefahr deutlich grösser als in anderen Berufen. Bei den Verhältnissen, die derzeit auf den meisten Baustellen herrschen, sind gravierende Schäden programmiert.

### **Sie haben ein Projekt entwickelt, das die Gesundheit der Bauarbeiter ins Zentrum stellt. Wie kam es dazu?**

Ich habe vorletztes Jahr eine berufsbegleitende Ausbildung zum Therapeuten für Core Energetik abgeschlossen. Das ist ein körper- und energieorientiertes Therapieverfahren, bei dem die Energie zum Fliessen gebracht wird und Blockaden abgebaut werden. Als ich ein Thema für meine Diplomarbeit suchte, kam ich auf die Idee, Entspannungs- und Atmungsübungen mit meinen Mitarbeitern auf dem Bau zu machen.

### **Stiess diese Idee sofort auf Gegenliebe?**

Ich kreierte vorgängig einen Gesundheitsfragebogen, der allen Gelegenheit bot, sich zu ihrem Essverhalten, zu körperlichen Problemen und Konzentrationsfragen zu äussern. Schon die Tatsache, dass jemand sich um das Wohlbefinden der Bauarbeiter kümmerte und nicht lediglich an deren momentaner Leistung interessiert war, bewirkte viel. Plötzlich war es legitim, dass sich die harten Kerle fragten: Wie gehts mir eigentlich?

### **Was haben Sie getan, um das Wohlbefinden zu verbessern?**

Auf der Baregg-Baustelle reservierten sich meine Mitarbeiter und ich immer nach der Mittagspause eine Viertelstunde für Atmungs-, Bewegungs- und Selbstmassageübungen. Das entspannte nicht nur den Körper, sondern half uns auch, besser mit Stressfaktoren umzugehen. Die Bauarbeiter haben mit Begeisterung auf diese Neuerung reagiert, es sind sogar Leute von den benachbarten Baustellen herübergekommen, um an den Übungen teilzunehmen. Einer der Arbeiter hat zu mir gesagt: Das ist der einzige Augenblick, wo ich ganz bei mir sein kann.

### **Wie reagierten Externe darauf, als Sie mit den Energieübungen begannen?**

Ein paar ältere Passanten bemerkten, es sei schon seltsam, die Arbeiter nutzlos herumspringen zu sehen, so etwas könne man nur mit Ausländern machen. Früher, meinten sie, wäre sowas nicht möglich gewesen, da habe man noch arbeiten müssen. Auch ein paar Polierkollegen äusserten sich skeptisch, ich weiss nicht, ob aus Neid oder aus Mangel an Verständnis.

### **Und Ihr Arbeitgeber, die Firma Locher AG?**

Inzwischen ist die Resonanz gut. Am Anfang musste ich einige Überzeugungsarbeit leisten. Als wir die Suva-Unfallstatistik genauer studierten, bemerkten wir, dass sich die meisten Unfälle unmittelbar vor und kurz nach dem Mittag ereignen. Deshalb machten wir die Übungen unmittelbar nach dem Mittagessen. Für die Firma ergaben sich dadurch zwar Mehrkosten wegen der verlorenen Arbeitszeit. Ich bin aber überzeugt, dass die daraus resultierende Leistungssteigerung diesen Verlust mehr als wettmacht. In diesen Tagen starte ich intern weitere Kurse mit Polier-Kollegen und Bauführern, das Angebot soll also ausgeweitet werden.

### **Lässt sich die Wirksamkeit Ihrer Massnahme nachweisen?**

Die Entspannungsübungen zeitigen verschiedene positive Effekte. Auf der Baustelle Wollishofen vor vier Jahren hatte ich in meinem Team 135 Ausfallstunden zu beklagen, die durch Unfälle bedingt waren, dazu kamen 81 infolge von Krankheit. Bei der Arbeit am Baregg-Tunnel, die fast doppelt so viele Stunden Aufwand erforderte, ereignete sich kein einziger Unfall, aufgrund von Krankheit fielen nur 27 Arbeitsstunden aus. Das ist mehr als ein glücklicher Zufall, sondern die erstaunliche Folge der gemeinsamen Entspannung.

Eine Firma wie die Locher AG, die pro Jahr auf zehn Baustellen arbeitet, kann also durch das Energetik-Programm über 100'000 Franken an Ausfallkosten sparen. Dazu kommen noch 120'000 Franken Prämienreduktion bei der Suva. Darüber hinaus hat sich das Klima spürbar verbessert. Die Bauarbeiter, alles Ausländer mit einer schwierigen Biografie, ziehen heute alle am selben Strick. Vor den Festtagen haben sie sich gegenseitig Schokolade geschenkt, ich erhielt einen Früchtekorb. Ein derartiges Zusammengehörigkeitsgefühl habe ich in 20 Jahren nie auch nur annähernd erlebt.

### **Welche weiteren Fortschritte erhoffen Sie sich?**

Zunächst einmal bin ich dankbar dafür, dass viele Leute umzudenken beginnen. Man beginnt auch in unserer Branche, vom Mitarbeiter aus zu denken. Als ich meinen Chef auf die schlechten Ernährungsgewohnheiten der Bauarbeiter aufmerksam machte und ihm vorschlug, allen gratis Mineralwasser zur Verfügung zu stellen, wurde dieses Projekt zu meinem Erstaunen sofort realisiert. Es kostet zwar 16'000 Franken im Jahr, ist aber aktive Gesundheitsförderung und deshalb eine lohnende Investition. Immer öfter werde ich auch für Referate angefragt, im Hinblick auf die Neat zum Beispiel von anderen Bauunternehmen, aber auch von Verkehrsbetrieben und Banken. Enttäuschend ist hingegen, dass die Suva nicht mehr unternimmt, um dieses Gesundheitsförderungsmodell zu unterstützen. Da schlummert noch ein grosses Potenzial.

**Kontakt:** Firma Locher, H.P. Züger, Telefon 079 667 43 05 oder [jhp.zueger@bluewin.ch](mailto:jhp.zueger@bluewin.ch)